

sopraビーンズ西川ロタイムスケジュール2020年1月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
9:00	<p><お客様へのお願い> スケジュールにマークが付いているレッスンは、下記ご協力お願いいたします。</p>							
9:30	<p>😊 マット設置 (敷く) ★ マット片付け (巻く)</p>							
10:00		10:00~11:00 リラックス 汗ヨガ ★ 杉本 麻衣	10:00~10:50 リラックスヨガ 榊原 美幸	10:00~11:00 冬のヨガ リフレッシュ 綱島 美智子	10:00~10:50 ピラティス 畠山 和江	9:30~10:30 冬のヨガ デトックス Aya(k)	9:30~10:20 リラックスヨガ 山口 隆子	
10:30								
11:00			11:00~11:50 ピラティス chiyo		11:00~11:50 リラックスヨガ 萩原 香	10:45~11:45 緊張と弛緩 リンパヨガ ◎ 新井 里江子	10:30~11:20 RPB コントロール 佐久間 由佳	
11:30		11:30~12:30 冬のヨガ デトックス 鬼形 ひとみ		11:30~12:30 しなやか 美ボディヨガ ★ 小松 渚			11:30~12:15 LESMILLS barre 相馬 安奈 定員 30名	
12:00					12:00~12:45 LESMILLS BODYBALANCE 相馬 安奈	12:00~13:00 K-1 FIT FIGHT 田島 桃子		
12:30								
13:00		13:00~14:00 ゆがみを整えて スリムボディ ★ KANA		13:00~14:00 冬のヨガ デトックス 天間 久美子		13:15~14:15 冬のヨガ リフレッシュ 相馬 安奈		
13:30			😊				😊	
14:00	★		14:00~15:00 全身引き締め ヨガ ☆☆ 松村 絵葉		😊		14:00~15:00 基本のヨガ ★ 松村 絵葉	
14:30		14:30~15:30 LESMILLS BODYBALANCE 田島 桃子		14:30~15:30 代謝UPヨガ ◎ tokiko	14:30~15:30 冬のヨガ リフレッシュ 本庄 悦子	14:30~15:30 スロー-RPB 佐久間 由佳		
15:00								
15:30	休館日		15:20~16:20 冬のヨガ リフレッシュ 小松 渚				15:15~16:15 身体の中心から 整えるヨガ ★ 川谷 幸子	
16:00		NEW 15:45~16:45 K-1 FIT FIGHT 田島 桃子			15:50~16:50 全身スッキリ デトックス ◎ KANA	16:00~17:00 癒しのヨガ ★ 土師 恵	16:30~17:30 体幹パワー チャージヨガ ☆☆☆ YUMIYAN	
16:30						★ 持ち物:靴下		
17:00								
17:30				17:30~18:30 のんびりヨガ ★ 尾代 智子	17:30~18:30 UNIVERSAL YOGA MARS 田島 桃子	17:30~18:15 LESMILLS barre 相馬 安奈 定員 30	17:45~18:45 冬のヨガ デトックス mio	
18:00								
18:30	😊		18:30~19:30 ゆったり緩める 骨盤ヨガ ★ SATOKA	18:50~19:50 冬のヨガ デトックス 川谷 幸子	18:50~19:50 全身スッキリ むくみ解消ヨガ ◎ 岡村 幸	18:30~19:30 LESMILLS BODYBALANCE 田島 桃子		
19:00		18:50~19:50 ビューティー ヨガ ★ 小松 渚						
19:30								
20:00		20:05~21:05 冬のヨガ リフレッシュ 岡村 幸	19:45~20:45 冬のヨガ デトックス 高岩 加奈子	20:05~21:05 ムーンスタイル ヨガ ★ NANAE	20:05~21:05 冬のヨガ デトックス 相馬 安奈	JEXER refresh studio sopra		
20:30								
21:00			21:00~22:00 K-1 FIT FIGHT 田島 桃子				クラスレベル/内容指標 ★:ピギナー(初級) ☆☆:ミドル(中級) ☆☆☆:アドバンス(上級) ★:骨盤調整(どなたでも) ◎:リンパフロー(どなたでも)	
21:30		21:20~22:20 柔軟性UPヨガ ☆☆ Aya(k)		21:20~22:20 冬のヨガ リフレッシュ 鬼形 ひとみ	21:20~22:20 週末リセット ヨガ ★ 山田 由香			
22:00								
22:30							2020/1/3	
23:00		※プログラム名称は、効果を保証するものではありません						